

## MANAJEMEN STRES PADA ISTRI YANG MENGALAMI *LONG DISTANCE MARRIAGE*

Fariyuni Litiloly, Nurfitria Swastiningsih  
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
yunilitiloly@gmail.com

**Abstrak** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dan manajemen stres pada istri yang menjalani *long distance marriage* dikarenakan suami bekerja. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang istri yang ditinggal suami bekerja selama lebih dari 3 bulan dan mempunyai anak yang belum menikah. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi dan catatan lapangan pada masing-masing responden. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya dampak yang dialami subjek penelitian saat ditinggal suami bekerja di luar daerah yaitu pada aspek fisiologis, ekonomi dan anak yang merupakan pemicu stres. Upaya subjek untuk dapat mengatasi stres yang muncul. Upaya yang dilakukan adalah dengan manajemen stres. Manajemen stres yang digunakan oleh kedua subjek yaitu menyelesaikan masalah, mendekatkan diri kepada Tuhan, bekerja dalam porsi wajar. Harmonisasi, berbagi, mengenali penyebab stres, mennggis, perencanaan yang baik dan menjaga kesehatan

**Kata Kunci** *manajemen stres, long distance marriage, pernikahan jarak jauh*

### PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia adalah individu dan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Individu membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya berinteraksi. Individu akan berkomunikasi, menyampaikan kehendak, perasaan dan gagasan atau ide yang dimilikinya. Itulah sebabnya kehidupan manusia ditandai dengan pergaulan diantara manusia dalam keluarga, lingkungan masyarakat, sekolah, tempat kerja, organisasi sosial, dan sebagainya. Hal ini merupakan wujud dari dorongan kebutuhan dasar manusia untuk dicintai dan dimiliki.

Maslow (Feist & Feist, 2008) menjelaskan bahwa kebutuhan manusia untuk dicintai dan dimiliki terwujud dalam beberapa hal, seperti dorongan untuk bersahabat, keinginan memiliki pasangan dan keturunan, dan kebutuhan untuk melekat pada sebuah keluarga, lingkungan bertetangga atau berbangsa. Salah satu karakteristik kepuasan pernikahan menurut Klagsburg (Aqmalia & Fakhurrozi, 2009) adalah menikmati kebersamaan dengan pasangan. Karakteristik ini dapat terpenuhi ketika individu tinggal bersama dan menghabiskan waktu dengan pasangan. Pada beberapa pernikahan, hal ini tidak dapat dipenuhi ketika individu tinggal terpisah dalam jarak yang jauh dengan pasangan.

Dalam Penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dan Mastuti (2013) tentang Perbedaan Tingkat Kepuasan Perkawinan di tinjau dari Tingkat Penyesuaian Perkawinan pada Istri BRIGIF 1 MARINIR TNI-AL yang menjalani *Long Distance Marriage*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan terkait kepuasan perkawinan pada anggota

BRIGIF 1 MARINIR TNI-AL yang menjalani *long distance marriage*. Menjelaskan bahwa istri yang memiliki tingkat penyesuaian perkawinan lebih tinggi memiliki kepuasan perkawinan yang tinggi pula, dibandingkan dengan istri yang tingkat penyesuaiannya rendah. Penyesuaian yang dimaksudkan yaitu proses membiasakan diri pada kondisi baru dan berbeda sebagai hubungan suami istri dengan harapan bahwa mereka akan menerima tanggung jawab dan memainkan peran sebagai suami istri.

Istri yang ditinggal suami bekerja dalam waktu yang cukup lama, tidaklah mudah dijalani terutama bagi yang sudah mempunyai anak, karena resiko yang dapat saja terjadi yaitu hubungan dengan keluarga menjadi tidak harmonis, pertengkaran, kecurigaan, dan ketakutan yang kadang menjadi salah satu faktor dalam keributan rumah tangga. Waskito (2011) mengatakan suami-istri terkadang harus tinggal terpisah karena tugas dalam jangka waktu yang cukup lama, mengakibatkan masing-masing pihak akan merasakan kesepiaan. Hal inilah sehingga salah satu atau dua belah pihak dapat tertarik kepada lawan jenis yang bukan bukan suami atau istrinya. Padahal, bila daya tarik berkurang, maka suami dan istri kehilangan alasan terpenting untuk mempertahankan hubungan pernikahan. Sifat hubungan diantara suami dan istri pun dapat mengalami perubahan. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan psikologis, perubahan perilaku, dan perubahan status. Ketiga perubahan tersebut dapat menimbulkan masalah bagi suami istri yang terkadang harus hidup terpisah.

Dilihat dari permasalahan tersebut istri tidak mampu mengelola stresnya sehingga mempengaruhi pola pikir yang negatif dan dikhawatirkan dapat menimbulkan tindakan yang negatif yaitu pertengkaran, mengeluarkan perkataan yang kurang senang, kejahatan, atau ketidakadilan dalam keluarga.

Menurut Hawari (2006), manajemen stres merupakan usaha dalam mengurangi stres atau meniadakan dampak *negative* yang dialami, maka sebaliknya kekebalan yang bersangkutan perlu ditingkatkan agar mampu menanggulangi stresor psikososial yang muncul dengan cara hidup yang teratur, serasi, selaras dan seimbang antara hidup dengan Tuhan (vertikal), sedangkan secara horizontal antara dirinya dengan sesama orang lain dan lingkungan alam sekitarnya. Mumpuni dan Wulandari (2010) menyatakan stres kalau tidak ditangani dengan baik dan bijaksana akan membahayakan kesehatan jiwa dan raga. Padahal, tuntutan kehidupan yang terus meningkat tidak mungkin bebas sepenuhnya dari stres. Itulah sebabnya, sebaiknya mengatur diri dengan mengelola stres.

**Stres.** Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan di mana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau diluar batasan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir dan Muhith, 2011). Menurut Taylor dan Videbeck (Nasir dan Muhith, 2011) menyatakan bahwa stres dapat menghasilkan berbagai respon. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek sebagai berikut:

1. Respon fisiologi, dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, nadi dan system pernapasan.

2. Respon kognitif, dapat terlihat melalui terganggunya proses kognitif individu seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang dan pikiran tidak wajar.
3. Respon emosi, dapat muncul sangat luas menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah dan sebagainya.
4. Respon tingkah laku, dapat dibedakan menjadi fight yaitu melawan situasi yang menekan dan flight yaitu menghindari situasi yang menekan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu respon yang tidak menyenangkan dari tubuh yang dirasakan sebagai tekanan yang terjadi akibat adanya interaksi antara individu dengan stresor yang dapat mengakibatkan perubahan pada keadaan biologis, psikologis, dan perilaku seseorang.

**Manajemen Stres.** Manajemen stres adalah kemampuan individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari (Schafer, 2000). Manajemen stres atau mengelola stres menurut Nasir dan Muhith (2011) yaitu suatu proses kesinambungan yang memerlukan adanya kemampuan dan *awareness* untuk mengubah, baik perilaku ataupun kebiasaan sehingga pada akhirnya individu mampu menjadi orang yang efektif. Menurut Hawari (2006), manajemen stres merupakan usaha dalam mengurangi stres atau meniadakan dampak *negative* yang kita alami, maka sebaliknya kekebalan yang bersangkutan perlu ditingkatkan agar mampu menanggulangi stressor psikososial yang muncul dengan cara hidup yang teratur, serasi, selas dan seimbang antara hidup dengan Tuhan (vertikal), sedangkan secara horizontal antara dirinya dengan sesama orang lain dan lingkungan alam sekitarnya.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli diatas dapat disimpulkan manajemen stres adalah usaha mengelola dan mengurangi stres yang dapat mengancam dan membahayakan individu dalam kehidupan sehari-hari.

**Cara-cara Manajemen Stres.** Mumpuni dan Wulandari (2010) menyatakan stres perlu ditangani dengan benar agar tidak menimbulkan penyakit dan akibat yang lebih buruk. Berikut ini cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan dan mengatasi stres yaitu:

- a. Menyelesaikan masalah. Penyelesaian masalah yang berfokus pada masalah, seseorang akan dengan sendirinya mencermati stres yang dihadapi, kemudian berupaya mendapatkan cara terbaik dalam mengatasi stres.
- b. Mendekatkan diri kepada Tuhan. Stres merusak keseimbangan alamiah dalam diri manusia. Mengalami keadaan yang tidak normal ini secara terus-menerus akan merusak kesehatan tubuh dan berdampak pada beragam gangguan fungsi tubuh. Manusia adalah makhluk fitrah (berkeTuhan-an) memerlukan pemenuhan kebutuhan dasar spiritual yaitu dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, menekuni ajaran agama masing-masing untuk mencari keselarasan, keharmonisan, dan kedamaian.

- c. Bekerja dalam Porsi Wajar. Seseorang bekerja menurut kemampuan yang dimiliki, kapasitas dan tanggung jawab. Karena, semakin besar tanggung jawabnya, semakin tinggi pula porsi kerjanya, dan biasanya paling tinggi stresnya.
- d. Harmonisasi. Keseimbangan antara lahir batin dan dunia akhirat adalah kunci utama untuk terhindar dari stres. Harmonisasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi, meditasi, komunikasi, berubah, mengatur finansial, mengubah cara pandang, dan jauhkan diri dari situasi-situasi menekan.
- e. Berbagi (Silaturahmi). Manusia adalah makhluk sosial yaitu seseorang tidak dapat hidup sendiri atau menyendiri. Ketika menghadapi berbagai masalah yang rumit, sebaiknya dapat berbagi dengan orang yang dipercaya misalnya keluarga, teman dan sahabat.
- f. Mengenali penyebab stres. Mengenali penyebab stres dan kemudian melakukan tindakan penyelesaian dan berkonsentrasi untuk menyelesaikan masalah.
- g. Menangis. Menangis dapat meluapkan seluruh emosi dan dapat menjadi ekspresi atau membebaskan perasaan.
- h. Perencanaan yang baik yaitu perlunya merencanakan atau mengatur waktu dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental, misalnya dalam pekerjaan, rumah tangga, anak-anak, keuangan, liburan.
- i. Menjaga Kesehatan. Seseorang sebaiknya menjaga kesehatannya dengan memiliki pola hidup sehat, seimbangkan porsi makanan dan kalori yang dibutuhkan.

Ada beberapa cara dalam pengelolaan stres menurut Wallace (2007) menyebutkan beberapa cara menghadapi stres yaitu:

- a. *Cognitive restructuring*. Mengubah cara berfikir negatif menjadi positif. Hal ini dilakukan melalui pembiasaan dan pelatihan.
- b. *Journal writing*. Menuangkan apa yang dirasakan dan dipikirkan dalam jurnal atau gambar. Jurnal dapat ditulis secara periodik tiga kali seminggu, dengan durasi waktu 20 menit dalam situasi yang memungkinkan penuangan secara optimal (suasana tenang, tidak diinterypsi kegiatan lain). Setelah menggambar dan menulis jurnal individu dapat melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dapat belajar mengantisipasi dengan strategi yang tepat. Gambar dapat menjadi ekspresi perasaan diri yang yang tidak mampu diutarakan dalam tulisan dan setelah menggambar dapat dirasakan kelegaan perasaan. Psikolog juga dapat membantu individu dalam menemukan solusi yang tepat melalui jurnal dan gambar.
- c. *Time Management*. Mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stress akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan sharing secara efektif dengan psikolog maupun bersama orang terdekat dalam membentuk kepribadian yang kuat
- d. *Relaxation technique*. Mengembalikan kondisi tubuh pada homestatik, yaitu kondisi tenang sebelum ada stresor. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yaitu yoga, meditasi, dan bernafas diaphragmatic.

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam mengelola stres terdapat berbagai cara dan memerlukan skill yang baik mengatasi agar tidak stres atau mampu mengontrol dirinya dengan baik agar tidak sampai ketahap stres yang berkelanjutan. Dalam pengelolaan stres dapat dilakukan dengan berbagai cara yang telah dinyatakan oleh Mumpuni dan Wulandari diatas, tujuan tersebut adalah mencegah berkembangnya stres dari satu tahap ke tahap selanjutnya.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara terstruktur. Wawancara dilakukan terhadap dua subjek penelitian dan dua orang *significant person*. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan menggunakan teknik deskriptif naratif. Hasil wawancara diolah ke dalam verbatim dan kemudian dianalisis berdasarkan tema yang ditemukan. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang dengan karakteristik yaitu istri yang mengalami *long distance marriage* lebih dari tiga bulan, memiliki anak yang belum menikah dan mengalami stres.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **a. Dampak pada istri yang mengalami *long distance marriage***

Fenomena yang terjadi di sebagian pernikahan yaitu menjalani hubungan jarak jauh, dikarenakan memiliki tuntutan pekerjaan yang mengharuskan salah satu pasangan atau suaminya bekerja diluar daerah dalam waktu yang lama. Dampak dari hubungan jarak jauh ini istri mengalami stres, muncul masalah ekonomi, serta masalah terkait dengan anak. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada hasil wawancara di lapangan terungkap bahwa adanya masalah yang di hadapi oleh istri selama ditinggal suami bekerja. Subjek 1 tidak merasakan adanya permasalahan dalam jarak jauh, tetapi subjek 1 merasa permasalahan ekonomi yang mengharuskan suaminya harus bekerja diluar daerah. Dalam hal keuangan subjek 2 merasa keuangan keluarga cukup baik dan stabil. Subjek 2 merasakan banyak dampak pada dirinya saat berjauhan dengan suami diantaranya yaitu tidak adanya kebersamaan, adanya perasaan bersalah terhadap suami karena tidak dapat melayani sebagaimana kewajiban seorang istri, beban tanggung jawab yang semakin banyak, sehingga itu membuatnya beban pikiran. Kedua subjek juga merasa kesulitan dalam melakukan pekerjaan rumah yang sebelumnya dikerjakan oleh suaminya. Hal tersebutlah sebagai pemicu stres pada kedua subjek. Keadaan inilah yang sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Looker dan Gregson (2004) stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami individu ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.

Menurut penelitian yang dilakukan Margiani dan Ekawati (2013) mengenai Stres, Dukungan Keluarga dan Agresivitas pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh yang hasilnya yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antara stres dan dukungan keluarga dengan agresivitas pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. Seorang istri yang

menjalani pernikahan jarak jauh memiliki beban dan tanggung jawab hampir sama dengan orang tua tunggal (*single parent*), dimana dihadapkan dengan urusan rumah tangga yang cukup kompleks seorang diri.

Dalam wawancara juga terungkap kedua subjek merasa terbebani dalam mengurus anak dan mengalami kesulitan dalam pekerjaan rumah tangga dan lain-lain yang dilakukannya sendiri serta merasa kesepian. Beban yang banyak dan semakin berat membuat kedua subjek stres.

Subjek 1 (Dh/45 tahun) dan 2 (Tw/25 tahun), Secara keseluruhan dapat diketahui subjek 2 merasakan banyak dampak dibandingkan dengan subjek 1. Hal tersebut yang menguatkan bahwa wanita usia muda lebih rentan mengalami stres, didukung oleh penelitian yang dilakukan Dhanabhakym dan Anitha (2011) tentang *A Study On Stress Management Of Working Women In Coimbatore District*. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pekerja wanita usia 25-30 tahun mengalami stres tertinggi dibanding wanita usia 31-40 tahun dan usia 40 tahun keatas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semua responden memiliki kesulitan karena sumber-sumber pribadi dan organisasi. Mengelola kegiatan rumah, pengasuhan anak sehari-hari dan merawat anggota keluarga merupakan faktor utama yang menyebabkan stres di kalangan perempuan yang bekerja.

b. Manajemen Stres pada Istri yang Mengalami *Long Distance Marriage*

Menurut Hawari (2006), manajemen stres merupakan usaha dalam mengurangi stres atau meniadakan dampak *negative* yang dialami, maka sebaliknya kekebalan yang bersangkutan perlu ditingkatkan agar mampu menanggulangi stresor psikososial yang muncul dengan cara hidup yang teratur, serasi, selaras dan seimbang antara hidup dengan Tuhan (vertikal), sedangkan secara horizontal antara dirinya dengan sesama orang lain dan lingkungan alam sekitarnya.

Masalah jarak jauh yang di hadapi kedua subjek, dari hasil wawancara kedua subjek selalu menjalin komunikasi dengan baik dan memperbanyak komunikasi melalui telepon dan sosial media serta selalu berfikir positif terhadap suami Subjek 2 saat mengalami masalah mengatasinya dengan jalan-jalan dan refreshing bersama anaknya. Pada saat mengalami masalah kedua subjek lebih memilih untuk mengintrospeksi diri dan berusaha menyelesaikan sendiri, apabila kedua subjek merasa kurang mampu mengatasi masalah sendiri, kedua subjek akan mengkomunikasikan dengan suami subjek walaupun jarak jauh. Didukung dengan penelitian dari Eliyani (2013) tentang Keterbukaan Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri yang Berjauhan Tempat Tinggal. Hasilnya menyatakan untuk menjaga suatu hubungan saat harus tinggal terpisah diperlukan komunikasi interpersonal yang terbuka satu sama lain. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa keterbukaan komunikasi lebih banyak dilakukan oleh istri dibandingkan dengan suami.

Banyak masalah yang membuat kedua subjek stres, dari hasil wawancara kedua subjek mengatasinya dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT yaitu memperbanyak sholat, berdoa serta mengiklaskan apapun yang terjadi karena kehendak dari Allah SWT.

Dari hasil wawancara juga kedua subjek mengungkapkan dapat mengatur waktu dengan baik. Hal inilah yang mendukung pernyataan dari Wallace (2007) yang mengatakan pengelolaan stres dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya *time management* yang dilakukan oleh kedua subjek. Subjek menjalin silaturahmi dengan saudara dan teman-teman. Kedua subjek juga terkadang bercerita masalah yang sedang dihadapi dan bertukar pikiran dengan suami, saudara dan teman-teman dekat, agar lebih mengurangi beban pikiran. Menurut Greenberg (2002) mengatakan stres yang dialami dalam kehidupan tidak dapat dihilangkan seluruhnya, maka dibutuhkan kemampuan untuk pengelolaan stres.

Pada saat mengalami suatu permasalahan, subjek 1 mengekspresikan emosi dengan mengungkapkan perasaannya dan terkadang memilih diam. Berbeda dengan subjek 2 ketika menghadapi masalah dalam mengekspresikan emosinya memilih untuk menangis. Subjek juga memiliki harmonisasi yang cukup baik, hal ini ditunjukkan ketika menghadapi permasalahan subjek lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan beribadah, berkomunikasi dan berbagi dengan orang lain, jalan-jalan dan refreking. Pernyataan tersebut yang mendukung pendapat dari Schafer (2000) yang menyatakan manajemen stres adalah kemampuan individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Subjek 1 menjaga kesehatannya dengan dengan mengikuti senam. Sedangkan subjek 2 lebih menjaga kesehatannya dengan istirahat yang cukup dan makan yang teratur.

Mumpuni dan Wulandari (2010) menyatakan perlu adanya penanganan stres dengan benar agar tidak negatif pada individu. Cara-cara yang dilakukan kedua subjek untuk mengendalikan dan mengatasi stres yang dialami yaitu menyelesaikan masalah, mendekatkan diri kepada tuhan, bekerja dalam porsi wajar, harmonisasi, berbagi (Silaturahmi), mengenali penyebab stres, menangis, perencanaan yang baik dan menjaga kesehatan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada beberapa dampak yang dialami istri yang mengalami *long distance marriage* benar stres yang termanifestasi dari gejala-gejala stres seperti perasaan cemas dan khawatir, gatal-gatal pada kulit, penurunan nafsu makan, penurunan berat badan secara drastis, gangguan tidur, serta meningkatnya rasa malas selama kedua subjek ditinggal suami bekerja keluar daerah selama kurang lebih 2 tahun. Selain itu, terdapat juga dampak yang terkait ekonomi dan anak yaitu adanya permasalahan ekonomi sehingga kedua subjek mengiklaskan saat suaminya bekerja diluar daerah. Kedua subjek juga merasa terbebani dalam mengurus anak dan adanya perasaan bersalah karena tidak menjalankan kewajiban sebagai seorang istri untuk melayani suami.

Istri yang mengalami *long distance marriage* juga melakukan manajemen stres. Manajemen stres merupakan usaha mengatur dan mengelola stres agar tidak meningkat pada tingkat yang lebih tinggi atau buruk dan berdampak negatif bagi kelangsungan hidup.

Manajemen yang dilakukan kedua subjek untuk mengatasi stres ialah dengan menyelesaikan masalah yang muncul dengan introspeksi diri dan belajar untuk mengatasi, mendekatkan diri kepada Tuhan dengan beribadah dan berdoa, ikhlas dan pasrah, bekerja dalam porsi yang wajar, harmonisasi antara kebutuhan lahir batin dan dunia akhirat dengan beribadah, komunikasi dengan orang lain, dan refreking, berbagi cerita dan masalah dengan suami, keluarga dan teman, mengenali penyebab stres dengan mencari tahu munculnya permasalahan, menangis untuk mengekspresikan emosi, memiliki perencanaan yang baik dalam mengatur waktu, serta menjaga kesehatan dengan olah raga, makan teratur dan istirahat yang cukup.

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian tentang manajemen stres pada suami yang meninggalkan istri untuk bekerja dan diharapkan pengambilan data yang dilakukan dapat lebih mendalam agar lebih bisa memahami permasalahan yang ada secara mendalam. Kontak yang lama dengan subjek penelitian sangat diperlukan agar keterbukaan subjek dapat diperoleh. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menambah jumlah responden penelitian agar sehingga hasil yang diperoleh lebih bervariasi dan detail. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti memberikan saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian serupa sebaiknya penggalian data dan prosedur penelitian yang telah dilakukan lebih diperdalam lagi sehingga menghasilkan data yang lebih akurat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aqmalia & Fakhurrozi. 2009. *Kepuasan Pernikahan pada Pekerja Seks Komersial (PSK)*. [http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2009/artikel\\_10503148.pdf](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2009/artikel_10503148.pdf). 20 November 2010
- Dhanabhakya, M.DR & Anitha, V. 2011. A Study On Stress Management Of Working Women In Coimbatore District. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 1(7).
- Eliyani, R. E. 2013. *Keterbukaan Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri yang Berjauhan Tempat Tinggal*: eJournal Ilmu Komunikasi. 1(2): 85-94
- Feist, J. & Feist, G, J. 2008. *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Greenberg, Jerrold S. 2002. *Comprehensive stress management*. Boston: Mc Graw Hill.
- Hawari, D. 2006. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi, Edisi ke 2*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Looker, T & Gregson, O. 2004. *Managing Stress*. Yogya-Surabaya: Baca.
- Margiani, K & Ekawati, N, I. (2013). *Stres, Dukungan Keluarga dan Agresivitas pada Istri yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh*: Persona, Jurnal Psikologi Indonesia. 2(3): 191 - 198
- Mumpuni, Y. & Wulandari, A. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Andi.



Nasir, A & Muhith, A. 2011. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Rachmawati, D. & Mastuti, E. 2013. *Perbedaan Tingkat Kepuasan Perkawinan Ditinjau dari Tingkat Penyesuaian Perkawinan pada Istri BRIGIF 1 Marinir TNI-AL yang menjalani Long Distance Marriage*: Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Volume 02, (1), 1-8.

Schafer, W. 2000. *Stres Management for Wellness*. California: Thompson Inc.

Wallace, EV. 2007. Managing Stress: What consumers Want to know Form healt Educators. *American journal of healt studies, Environmental Healt*, 2007; 13:268-280.

Waskito, G.A. 2011. *Membangun Rumah Tangga Minim Konflik*. Yogyakarta: Manika Books.